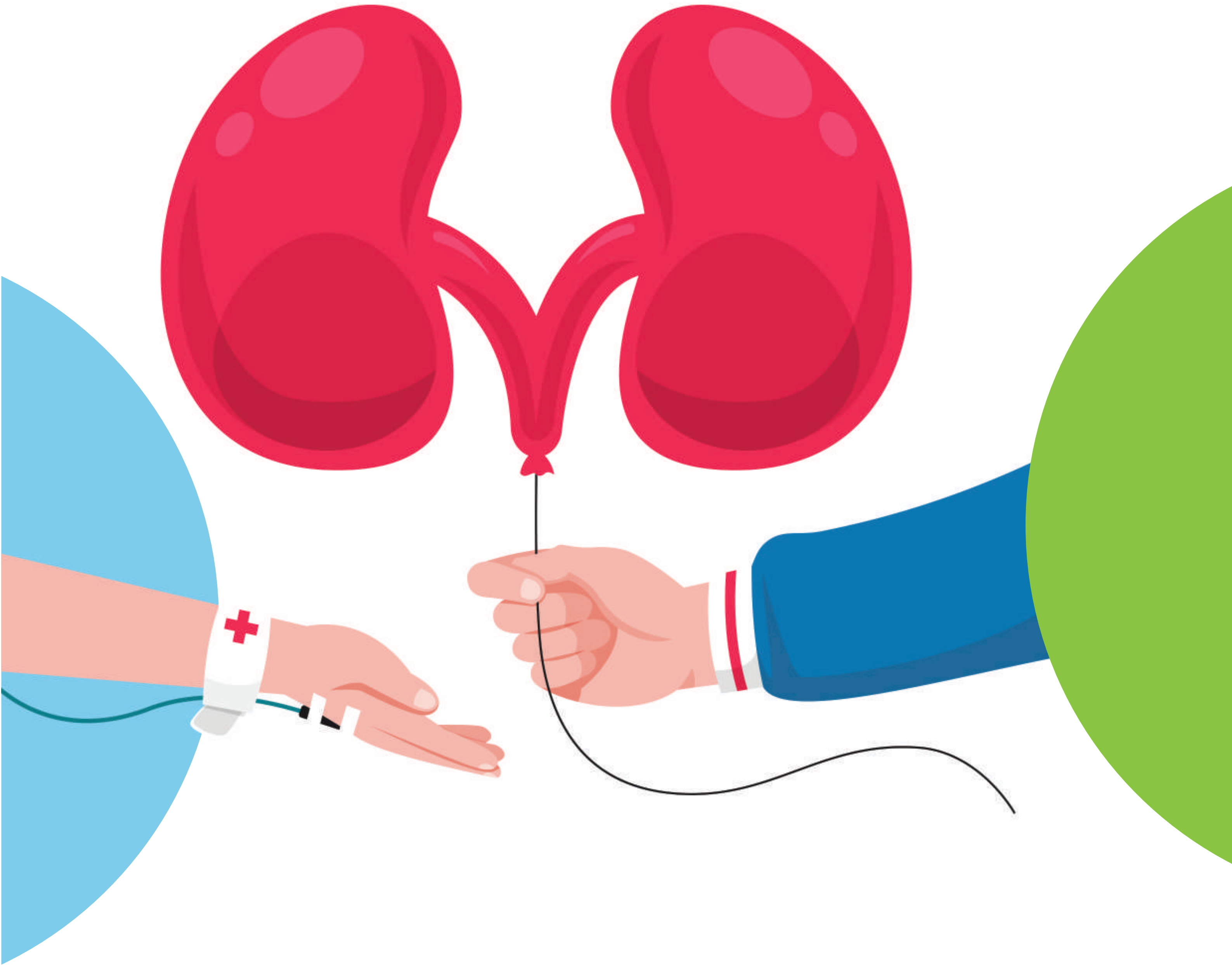
CONSOLE HEALTH NEWS

13
JANUARY 2024

Published by Console Medical Charitable Trust, Chavakkad +91 9846 797 797 | info@consolemct.com
President : M.K. Noushad Ali | General Secretary : Adv. Sujith Ayinippully, | Treasurer : P.V. Abdumash Console

ഡയാലിസിസ് രോഗികളെ പിന്തുണയ്ക്കു

നിങ്ങളുടെ സഹായം ഒരു ജീവിതമാണ്...



EDITORIAL

14 വർഷങ്ങളുടെ നിറവിൽ കൺസോൾ മാസത്തിലെ എല്ലാ ആദ്യ ഞായറാഴ്ചയിലും നടത്താറുള്ള സാന്ത്വന സംഗമം 2024 ജനുവരിയിലും നിർവ്വഹിച്ചു. ഇതോടൊപ്പം വൃക്ക രോഗികൾക്കുള്ള സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൂപ്പണുകൾ വിതരണം ചെയ്തു. തുടർച്ചയായ രക്തദാന ക്യാമ്പുകളും രോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പുകളും ഡോക്ടർമാരുടെ ക്ലാസ്സുകളും സംഘടിപ്പിച്ചു.

Junior Charity Mission ലൂടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ആരോഗ്യകരമായ അറിവുകൾ പകർന്നു. Family Charity Mission ലൂടെ കുടുംബങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് പ്രേരണ നൽകുന്നതിനായി സംവിധാനങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നു. Palliative Center തുടങ്ങുന്നതോടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം ആവശ്യമുള്ള നിരാലംബരായവർക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുന്ന കേന്ദ്രം തയ്യാറാകും.

സർക്കാരിന്റെ അംഗീകാരങ്ങളായ 12 AA & 80 G സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ കിട്ടിയതോടെ CSR ആനുകൂല്യത്തിനുള്ള അർഹതയും ലഭിച്ചു. കൂടാതെ I.S.O. സർട്ടിഫിക്കറ്റും ലഭ്യമായി. സ്വദേശത്തും വിദേശത്തും ഉള്ള ഉദാരമതികൾ തരുന്ന ദാനമാണ് കൺസോളിന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള രോഗികളെ സഹായിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നത് എന്ന് നന്ദിപൂർവ്വം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

സാന്ത്വന സംഗമവും, ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും

ചാവക്കാട് കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കായി സാന്ത്വന സംഗമം സംഘടിപ്പിച്ചു. വൃക്ക രോഗികൾക്കായി നൽകുന്ന ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണം ഗുരുവായൂർ നഗരസഭ ചെയർമാൻ എം കൃഷ്ണദാസ് നിർവ്വഹിച്ചു 'കൺസോളിന്റെ പ്രതിബദ്ധമായ കാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സമൂഹത്തിൻന്റെ സഹകരണം അനിവാര്യമാണെന്ന് അദ്ദേഹം ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചു. മുഖ്യാതിഥിയായി പങ്കെടുത്ത കുന്നംകുളം പെയിൻ & പാലിയേറ്റീവ് കെയർ യൂണിറ്റ് പ്രസിഡണ്ട് കെ. എം. ഗഫൂർ നമ്മുടെ

ജനങ്ങൾക്കിടയിലെ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളുടെ പ്രധാന പ്രശ്നം ഭക്ഷണ ശൈലിയാണ് എന്നും, ആർഭാടങ്ങളും ആഘോഷങ്ങളും കൂടിവരുന്ന സമൂഹത്തിൽ അതിൽ നിന്നൊരു വിഹിതം നിസ്സഹായവർക്ക് നൽകാം നാം ബാധ്യസ്ഥരാണ് എന്ന് അദ്ദേഹം ഓർമിപ്പിച്ചു.

കൺസോൾ പ്രസിഡണ്ട് എം. കെ. നൌഷാദ് അലിയുടെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ ചേർന്ന യോഗത്തിൽ സെക്രട്ടറി പി .എം . അബ്ദുൾ ഹബീബ് സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. ഐ. സി. ബി. എഫ്. മുൻ പ്രസിഡണ്ട് പി. എൻ. ബാബുരാജ്, മധുസൂദനൻ (ഖത്തർ ചാപ്റ്റർ) എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു. കൺസോൾ പാലിയേറ്റീവ് പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് വീൽ ചെയർ സംഭാവനയായി നൽകി സി. എം. അനീഷ് ആശംസകൾ നേർന്നു.

ഒരു ദിനത്തിൽ ഒരു രൂപ കൺസോളിനായി ശേഖരിച്ചു നൽകിയ രോഗിയുടെ മാതൃകാപ്രവർത്തനത്തെ യോഗം അഭിനന്ദിച്ചു. ട്രസ്റ്റിമാരായ വി. എം. സുകുമാരൻ മാസ്റ്റർ, ജമാൽ താമരത്ത്, ഹക്കിം ഇമ്പാർക്, വി. കാസിം എന്നിവർ സംബന്ധിച്ചു. ട്രഷറർ പി.വി. അബ്ദു മാസ്റ്റർ നന്ദി പറഞ്ഞു.

കേരളം, കാരുണ്യത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് !

അബ്ദു മാഷ്

മഞ്ഞുകാലം വന്നു! ലോകമെമ്പാടുമുള്ള മലമേടുകൾ മഞ്ഞു മേഖലകളായി മാറുന്നു. തണുപ്പു രാജ്യങ്ങളിൽ തോടുകളും നദികളും കടലും തണുത്തുറയുന്നു. മഞ്ഞുകട്ടകൾ നിറഞ്ഞ് നിരത്തുകളിൽ ഗതാഗതം നിലക്കുന്നു. പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും സുരക്ഷാ താവളങ്ങളിലേക്ക് ചേക്കേറുന്നു .തണുത്തു മരവിച്ച മനുഷ്യപുത്രർ കട്ടി വസ്ത്രങ്ങളണിയുന്നു. ചിലർ തീക്കനലുകൾക്ക് മുന്നിൽ ചൂട് കൊള്ളുന്നു. ചിലർ വീടിനകത്ത് ഹീറ്ററുകൾ ഓൺ ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഉറങ്ങുമ്പോൾ കമ്പിളി പുതപ്പുകൾ

പുതക്കുന്നു. ചിലയിടങ്ങളിൽ ചട്ടിയിലാക്കിയ ചുട്ട ഭക്ഷണം! ചൂടു പുക അകത്താക്കി ചുരുട്ടു വലിക്കാരും ഹുക്ക വലിക്കാരും! പലയിടങ്ങളിലും താപനില വളരെ താഴ്ന്ന നിലയിൽ! ഇതേ സമയം കേരളത്തിലെ മല പ്രദേശങ്ങൾ ഒഴികെയുള്ള ഒട്ടുമിക്ക ജനങ്ങളും സുഖ സുന്ദരമായ ചെറു ശീതളഛായയിൽ പതിവ് പോലെ ജീവിതചര്യകൾ തുടരുന്നു.

വേനൽക്കാലത്തിലെ സംഭവങ്ങൾ മറ്റൊരു തരത്തിലാണ്. ലോകം മുഴുവനും വേനലിൻ ചൂട് പടരുമ്പോൾ കേരളത്തിൽ കുളിരു കോരുന്ന മഴ! ചില നാടുകളിലെ പോലെ അഗ്നിപർവ്വതങ്ങൾ കേരളത്തിലില്ല. ഭൂകമ്പങ്ങളും ഇല്ല.. ചുഴലിക്കാറ്റുകൾ ഇല്ല. കേരളം ഏറെക്കുറെ ശാന്തം! മനുഷ്യർക്ക് ജീവിക്കാൻ അനുകൂലമായ സാഹചര്യങ്ങളാണ് കേരളത്തെ ജനസാന്ദ്രത കൂടിയ പ്രദേശമാക്കി പ്രകൃതി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ കേരളം, മനുഷ്യരുടെ സ്വന്തം നാട് തന്നെയാണ്!

വിലമതിക്കാനാകാത്ത ജീവനെ സംരക്ഷിക്കാൻ മനുഷ്യർക്ക് വേണ്ടത് ആരോഗ്യകരമായ ശരീരമാണ്. ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടത് ശുദ്ധമായ വായുവും ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവുമാണ്. ഇവയെല്ലാം ആയുസ്സിനെ നീട്ടി കൊണ്ടുപോകുന്നു. കേരളത്തിൽ സർക്കാർ സൗകര്യങ്ങൾക്കപ്പുറം ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തകരുമുണ്ട്. മനുഷ്യരുടെ ഉന്നതമായ മാനസികാവസ്ഥ കാരുണ്യം തന്നെയാണ്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ കേരളം, കാരുണ്യത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് കൂടിയാണ്!

HEALTH TIPS

പാഷൻ ഫ്രൂട്ടിന്റെ അത്ഭുത ഗുണങ്ങൾ :

- രക്തശുദ്ധി ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- ക്ഷീണവും തളർച്ചയും മാറ്റുന്നു.
- ബുദ്ധിവികാസം ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- പ്രമേഹവും രക്തസമ്മർദ്ധവും നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും മാനസിക സമ്മർദ്ധവും കുറക്കുന്നു.
- വായ്പ്പുണ്ണും അൾസറും ഇല്ലാതാക്കുന്നു.
- അമിത വണ്ണം കുറക്കുന്നു.
- പ്രതിരോധ ശക്തി കൂട്ടുന്നു.